

分组教学法在体育中考耐力项目教学中的运用

黄国录

(广东省佛山市禅城区佛山市实验学校(中学部) 广东 佛山 528000)

【摘要】体育课程是初中课程中十分重要的部分,初中生唯有体魄健康,方才可以提升学习效率。目前,伴随体育教学的革新,耐力训练也逐渐引起了人们的广泛重视。作为初中体育课一种常见的教学手段,分组教学法能促进初中生更加积极、主动地上好耐力课程。基于此,本文从体育中考角度,概述了分组教学法,并探讨了这种教法在耐力项目环节的运用,仅供参考。

【关键词】中考体育;分组教学法;运用

在新课改的背景下,提倡初中生在学习理论知识的同时,也要多多锻炼身体素质,快速全面发展。鉴于现代初中生日趋严重的肥胖、体质等方面的问题,国内教育部在中考体育测试内容中添加了耐力项目。但初中生的个体差异性却相当显著,造成初中生在学习体育知识、锻炼耐力时差别很大。要想达到教学目标,则体育老师在平时的教学中,要灵活运用分组教学法,真正做到因材施教,以促进初中生增强综合素质,达到事半功倍的要求。

一、分组教学法的概述

为帮助青少年更加茁壮地成长,耐力体育项目引起了广大体育老师的广泛关注。而从初中耐力体育项目角度来看,作为崭新的教学模式之一,分组教学法具备以下优势:①令初中生更积极地学习体育,树立正确的合作、竞争观念,快速实现综合发展;②除了有效培养初中生自主思考的习惯外,还有效培养了他们团结互助的精神;③促进因材施教的贯彻落实,增强了分层教学法的顺利实施,和谐教与学;④促进初中生综合素质的发展、综合能力水平的提升,加快了新课标的践行,与新课改倡导的精神相符。

在初中耐力体育项目中,利用分层教学法,能促进初中生增强兴趣,充分意识到锻炼耐力的意义,而积极配合体育老师的教学。因为不同的初中生体质等往往也不尽一样,因此,体育老师在教学中,应有针对性地运用相应的教学尺度,来实施耐力体育教学。目前,在中考耐力教育环节,分层教学法收到了很明显的成效。对此,体育老师相应引起重视,并从细节出发,灵活运用分组教学方法,以促进教学成果的提升,令初中生快速提高耐力测试成绩,并且锻炼初中生的身心素质。所以,分组教学法被很广泛地运用在耐力课堂上,但在种种不利因素的影响下,导致分组教学普遍流于形式,无法在耐力项目中,有效培养初中生合作、探究方面的能力,而初中生也不够积极、主动,所以,需要积极加强这方面的内容。

二、分组教学法在中考体育耐力项目教学中的有效运用

1、优化设计教学环节

在耐力体育项目课上,需要依托课堂来灵活运用分组教学法。所以,通过分组法来促进耐力教学的过程中,体育老师应从实际情况出发,适当优化设计教学,并事先规划好耐力训练中的各教学环节,严格控制教学环节性质,如有效性、有序性等。在优化设计教学的过程中,应从初中生的综合身体素质、基本心理特点出发,优化设计教学基本内容,以保障初中生的人身安全性。与此同时,还应从学校的基本教学条件、中学体育教学硬件设施等出发,来优化设计基础教学内容,并且促进教学的顺利、有效实施。此外,体育老师还应从训练内容出发,明确体育课程目标,而有规划、有针对性地实施训练活动。

2、赋予教学一定的趣味性

鉴于体育运动的无穷趣味性,故此人们非常喜欢运动,并且一直坚持运动。虽然有些初中生在内心上,畏惧、抵触耐力训练

项目,但是,依然要求体育老师在肢体动作、语言等的引导下,深入挖掘体育运动方面的乐趣,并传导给自己教的学生,以促进初中生更加积极、主动地训练耐力项目,加快提高教学整体效率及质量的步伐。所以,通过分组法,来推动耐力项目方面的教学时,体育老师应注意说话的技巧技能,充分利用语言,以初中生喜爱的幽默诙谐言语,来抵消某些初中生抵触体育训练方面的心理,触发初中生训练耐力方面的动力,令他们更加兴趣盎然地训练耐力项目。最后,初中生才会更加热情、奋向上地训练体育耐力,并享受学习体育耐力的乐趣。另外,体育老师还应利用表情、肢体方面的语言,借助多媒体等,来辅助体育教学,以创建更加愉悦、轻松的耐力训练气氛,令整个学习环节趣味横生,让初中生得以更加积极、主动地进行耐力训练,而产生更好的耐力训练成效。

3、适当创新耐力教育模式

目前,鉴于传统体育课程模式的单一性,而不能快速达到帮助初中生增强耐力、身心素质方面的要求,故此在耐力项目的各项教学过程中,体育老师应及时抛弃传统教学中的各种弊端,以充分发挥分组教学法的强大功用。所以,在耐力项目的日常教学时,体育老师可以在不同小组之间,通过举办竞赛活动、精心设置教学情境等,来吸引初中生兴趣盎然地训练耐力。同时,还能基于一整套的体育游戏,来充分锻炼初中生的内在体能,并且有效培养初中生团结协作方面的能力,践行帮助初中生增强耐力的目标。例如,体育老师可认真组织“七彩连环炮”这样的游戏活动,带领初中生到一片空旷的场地上,基于小组来组织初中生加入游戏,并且安排他们以男女间隔的形式排列好,而且先男后女进行接力,以有效训练初中生的耐力。

三、结语

综上所述,作为崭新的教学方法之一,分组教学法的实践价值相当显著。在初中体育耐力教学中,通过灵活运用分组教学法,能够优化教学过程,帮助初中生巩固训练效果。同时,通过体育耐力教学,可以帮助初中生锻炼身体素质、缓解学习压力。所以,体育老师应基于此,创新耐力教学方法,以吸引初中生积极加入耐力训练活动。同时,体育老师还应从初中生的个体化差异出发,实施科学的分组教学法,周全顾及全班同学,促进他们更好地锻炼耐力,更加茁壮地成长,以此来为社会、国家培养一批批全能型的优秀人才。

参考文献

[1] 覃伟. 分析分层式教学方式在新课改情况下高中体育教育中的效果[J]. 课程教育研究, 2017(51): 220.

[2] 肖振雄. 高中体育教学中分组分享教学法的应用浅析[J]. 考试周刊, 2018(21): 130-131.

[3] 余晶. 探究初中耐力教学加强途中跑训练的影响[J]. 当代体育科技, 2017, 7(9): 62-63.